

MANUAL DE EXERCÍCIOS
UNIDADE CURRICULAR TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

ANO LETIVO 2016/17
CURSO DE LICENCIATURA EM DIETÉTICA
DOCENTE: CÁTIA PONTES

Curso de Licenciatura em Dietética

Ano Letivo 2016/17

Unidade Curricular Tecnologias da Informação e Comunicação	Docente: Cátia Pontes	Excel – Office 2013 27 Fevereiro 2017 6 Março 2017
---	------------------------------	--

Exercícios 1 E 2

1. Abra o Excel e guarde um novo ficheiro com o nome “grupo de alimentos_nomes dos elementos do grupo” e com uma senha de proteção:
 - a. Ficheiro → Guardar como → Ferramentas → Opções Gerais
2. Faça o download da Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa para o Excel.
 - a. Copie o título de cada coluna para o seu novo ficheiro.
 - b. Corrija estes títulos de forma a constar apenas o nome e a unidade de medida (em letra minúscula).
 - c. Nos títulos que considerar necessário, insira um comentário com um nome mais comum para aquele título.
 - d. Alinhe estes títulos ao centro.
 - e. Copie as informações relativas ao grupo de alimentos que está a trabalhar.
3. Insira uma coluna (coluna A) com um código para cada alimento. Este código deverá permitir entender a fonte da informação do respetivo alimento (ex: TCAP1 – *Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa 1; rótulo...*)
4. Insira todas as informações de cada alimento que pesquisou (rótulos ou outras bases de dados).
5. Formate toda a folha com o tipo de letra Arial Narrow – tamanho 11 (clique no ponto de união entre linhas e colunas).
6. Mude o nome da folha para “Base de dados” e altere a cor do separador.

Curso de Licenciatura em Dietética

Ano Letivo 2016/17

Unidade Curricular Tecnologias da Informação e Comunicação	Docente: Cátia Pontes	Excel – Office 2013 13 Março 2017 20 Março 2017
---	------------------------------	---

7. Fixe a primeira linha e a segunda coluna, de forma a estarem sempre visíveis os títulos e os nomes dos alimentos enquanto se desloca ao longo do resto da folha (Ver → Fixar painéis).
8. Com a ajuda dos filtros, execute os seguintes passos:
 - a. Mostre apenas os alimentos com mais de 150 kcal (Dados → Filtrar → Coluna Energia (kcal) → Filtros Numéricos)
9. Na linha seguinte ao último alimento, una as células correspondentes à coluna B e C.
 - a. Nas células já unidas, escreva “Média” e alinhe o texto à direita.
 - b. Calcule a média da energia (Kcal). (Fórmulas → Inserir função → MÉDIA)
 - c. Faça o cálculo da média para todos os nutrientes, arrastando o cursor para a direita.
10. Calcule o máximo e o mínimo para todas as colunas que poderão ter interesse no grupo de alimentos que está a trabalhar, fazendo os mesmos passos descritos no ponto 8.

Curso de Licenciatura em Dietética

Ano Letivo 2016/17

Unidade Curricular Tecnologias da Informação e Comunicação	Docente: Cátia Pontes	Excel – Office 2013 8 Maio 2017
---	------------------------------	------------------------------------

Exercício 3

11. No mesmo ficheiro inicial insira uma nova folha com o nome “Cálculo nutricional” e na cor do separador escolha a cor verde.
 - a. Esta nova folha pretende-se que seja uma ferramenta de cálculo nutricional de planos alimentares. Para isso, introduza na primeira coluna os alimentos que o seu colega lhe referiu quando fez o questionário dos hábitos alimentares (na aula teórica anterior) mas apenas os que pertencem ao grupo de alimentos que está a estudar. A coluna “**A**” deve intitular-se “Alimentos”.
 - b. A coluna “**B**” deve intitular-se “Quantidade” e deve colocar nesta coluna a quantidade de cada alimento consumido.
12. A coluna “**C**” deverá chamar-se “Código” e deve introduzir automaticamente o código correspondente a cada um dos alimentos introduzidos na coluna A. Para isso irá precisar de utilizar a função PROCV:
 - a. Faça inserir função “PROCV”
 - i. Antes de iniciar esta função, deve abrir uma nova coluna no final da tabela de base de dados com a cópia da coluna de códigos.

Nota: Esta função procura sempre na primeira coluna da tabela selecionada e apenas dá respostas das colunas que estão à sua direita.
 - b. No primeiro campo, insira a célula do alimento que procura.
 - c. No segundo campo, insira a tabela em que a primeira coluna é onde está o campo que procura e no mínimo que a última coluna seja onde está a resposta.
 - d. No terceiro campo, insira o número de colunas que selecionou, ou seja, sendo a 1 a coluna onde está a informação que procura, e a última a coluna da informação da resposta
 - e. No quarto e último campo, insira 0, que corresponde ao número exato da procura.

3. Faça o mesmo para a Energia (kcal) e todas as colunas à direita, até à Proteína.
4. Calcule agora de forma automática o valor nutricional da quantidade de alimento que foi consumido, através da utilização da função PROCV e de uma regra de 3 simples.
5. Na coluna C, na célula final de todos os dados, escreva **Total**.
 - a. Na mesma linha, insira a soma do Valor Energético (kcal), dos Lípidos, dos Hidratos de Carbono, do Sal, da Fibra e da Proteínas.
6. Por baixo da célula em que escreveu **Total**, introduza o valor 200, que corresponde ao valor aproximado de kcal que deverá ser consumido a um lanche.
7. Por baixo do total de kcal, insira uma nova fórmula que lhe permita perceber automaticamente se o seu dia alimentar teve mais do que as calorias indicadas:
 - a. Insira a função “SE”
 - b. No primeiro campo, introduza o argumento que quer verificar (total de kcal>valor indicado)
 - c. No segundo campo introduza a frase que quer observar quando se verificar a premissa que colocou no primeiro campo (“EXCESSO DE CALORIAS”)
 - d. No terceiro campo introduza a frase que quer observar quando não se verificar a premissa que colocou no primeiro campo (“”)

Curso de Licenciatura em Dietética

Ano Letivo 2016/17

Unidade Curricular Tecnologias da Informação e Comunicação	Docente: Côtia Pontes	Word – Office 2013
---	------------------------------	--------------------

1. O trabalho escrito deverá conter Resumo (não é necessário Abstract), Introdução, Corpo de Texto, Conclusão, Referências Bibliográficas e Apêndices. Também pode conter Anexos, caso considerem necessário.
2. Na Introdução, deve incluir o âmbito e os objetivos do trabalho.
3. No Corpo de Texto deverá fazer uma abordagem ao tema do trabalho, incluindo alguns dos artigos já encontrados através da pesquisa realizadas nas aulas. Deve também incluir os resultados encontrados nas aulas TP, obtidos através do excel, e fazer uma discussão acerca dos mesmos.
4. Na Conclusão, deverá fazer uma reflexão acerca do trabalho desenvolvido e uma análise crítica ao cumprimento dos objetivos.
5. O trabalho escrito deverá ser realizado seguindo a formatação gráfica exigida no Guia de Elaboração de Trabalhos Escritos da ESSLei, dando especial atenção aos seguintes pontos:
 - a. O índice terá de ser obtido de forma automática, através do separador “Referências – Índice”. Cada título terá de ter um estilo de cabeçalho, de forma a aparecer automaticamente no Índice.
 - b. Os Apêndices deverão conter algumas das tabelas ou gráficos que foram trabalhadas em excel, devendo aparecer em formato horizontal (ao contrário do restante documento).
 - c. A paginação deverá ser feita em numeração romana até à Introdução e a partir desta será em numeração árabe.
 - d. As referências bibliográficas realizadas ao longo do documento devem ser obtidas através do Software Mendeley.

Curso de Licenciatura em Dietética

Ano Letivo 2016/17

Unidade Curricular Tecnologias da Informação e Comunicação	Docente: Cátia Pontes Powerpoint – Office 2013
---	--

- a. Abra um novo ficheiro no Powerpoint com o nome “Apresentação Trabalho Grupo_nome do grupo de alimentos_nomes elementos grupo”
- b. Formate o tamanho do diapositivo para papel A3, com orientação dos diapositivos vertical (Separador Estrutura → Tamanho do diapositivo)
 - i. Ainda no Separador Estrutura, formate o fundo, utilizando o “preenchimento com uma imagem” alusiva ao tema do trabalho e com transparência de 70%
 - ii. Coloque um “efeito artístico” à sua escolha
- c. Insira 6 caixas de texto, com linha contínua, sem preenchimento e disponha-as da forma que achar mais conveniente. Cada uma das caixas terá um dos seguintes conteúdos:
 - iii. Título do trabalho
 - iv. Resumo
 - v. Introdução (que inclui uma contextualização do trabalho)
 - vi. Resultados (que inclui um ou mais gráficos)
 - vii. Discussão e Conclusão
 - viii. Referências Bibliográficas
- d. Insira os gráficos que fez no excel através da “captura de ecrã” (Inserir → Captura de Ecrã → Recorte de Ecrã)
- e. Insira em rodapé, para todos os diapositivos, os nomes dos autores do trabalho (Inserir → Cabeçalho e Rodapé)